

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Latihan senam sehat gembira memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini.
2. Latihan permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini.
3. Tidak terdapat perbedaan antara latihan senam sehat gembira dengan permainan tradisional terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini. Namun apabila dilihat dari rata-rata peningkatan motorik kasar latihan permainan tradisional memiliki peningkatan yang lebih tinggi daripada latihan senam sehat gembira.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan oleh penulis sebagai gambaran dan pertimbangan pada hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran secara teoritis dari penelitian ini agar mudah untuk dimengerti makna dari senam sehat gembira, permainan tradisional, motorik kasar, pembaca terlebih dahulu memahami pengertian dasar dari senam, mengerti hakekat permainan, dan memahami pengertian dari motorik. Penelitian ini berfokus pada perbandingan senam sehat gembira dan permainan tradisional mana yang lebih baik untuk meningkatkan motorik kasar pada anak usia dini.
2. Saran secara praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:
  - a. Saran untuk guru, Latihan motorik kasar menggunakan latihan senam sehat gembira dan permainan tradisional bisa digunakan untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini. Namun permainan tradisional lebih baik dibandingkan senam sehat gembira untuk peningkatan motorik kasar.

- b. Saran untuk orang tua murid, pada masa usia dini perkembangan motorik sangat perlu dikembangkan agar perkembangan motorik itu sendiri berkembang dengan baik.
3. Saran untuk penelitian selanjutnya bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang motorik kasar mengenai perbandingan senam sehat gembira dan permainan tradisional terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini, penulis menganjurkan untuk mencoba metode lainnya yang dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar pada anak usia dini. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan kajian yang lebih mendalam.